

Roland Rech

Sich die
wirkliche Frage stellen

Kusen

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 3.-5. Februar 2006 während des Sesshins in Schlagstein auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

Die folgende Druckfassung gibt die mündlichen Unterweisungen während Zazen vollständig wieder. Die deutsche Übersetzung wurde anhand der französischen Tonbandaufzeichnungen stellenweise korrigiert.

3.2.2006, 7 Uhr

Kehrt während Zazen immer wieder zur Konzentration auf eure Körperhaltung zurück. Neigt gut das Becken nach vorne, so als wolltet ihr, dass der After nicht das *Zafu* berührt. Drückt auf diese Weise mit den Knien gut auf den Boden. Entspannt den Bauch und lasst das Körpergewicht gut auf das *Zafu* drücken. Das ist die Grundlage der Haltung. Es ist wichtig, sich gut verwurzelt zu fühlen.

Zur gleichen Zeit dehnt man von der Taille aus die Wirbelsäule, indem man gut die Spannung des Rückens loslässt. Man streckt den Nacken, indem man die Schultern entspannt. Das Kinn ist zurückgezogen, das Gesicht entspannt, insbesondere die Kiefer, die Stirn. Der Blick ruht einfach vor einem auf dem Boden. Schließt nicht die Augen. Begnügt euch damit, einfach zu sehen, was vor euch ist, ohne euch daran zu klammern. Dann braucht ihr nicht die Augen zu schließen, um euch zu konzentrieren. Wenn man sich nicht an die Gegenstände des Sehens haftet, stören uns diese Gegenstände nicht.

Die linke Hand liegt in der rechten Hand, die Daumen sind waagrecht, die Handkanten haben Kontakt mit dem Unterleib. Wenn man sich gut auf den Daumenkontakt konzentriert, hilft das, einen Geist zu finden, der sich im Gleichgewicht befindet. Das heißt, dass er nicht zu angespannt ist, nicht zu aufgeregt, aber auch nicht verschlafen. Es bedeutet, dass man achtsam, wach bleibt, sich dessen bewusst ist, was vorgeht, aber ohne sich an irgendetwas zu klammern. Auf die gleiche Weise machen die Hände während Zazen nichts, ergreifen nichts.

Statt seinen Gedanken zu folgen, folgt man eher der Bewegung seiner Atmung. Wenn man einatmet ist man völlig eins mit der Einatmung, d.h. ein Körper und Geist, die völlig einatmen. Alles andere gibt man in diesem Augenblick auf: nur einatmen. Einen Augenblick später atmet man aus, in diesem Augenblick wird man völlig eins mit der Ausatmung. ‚Eins‘ bedeutet, dass es nicht einmal nötig ist, dass man an die Ausatmung denkt. Nicht nötig zu denken: „Jetzt atme ich aus.“ Ein- und Ausatmung geschehen natürlich.

Auch die Konzentration wird natürlich, jenseits unseres Willens und persönlichen Bewusstseins. Das bedeutet, dass man durch und mit dem ganzen Körper denkt. In diesem Augenblick ist das dualistische Denken aufgegeben, d.h. man denkt nicht mehr mit Worten. Es gibt keine Trennung zwischen Subjekt und Objekt mehr. In diesem Augenblick wird das Ego auf natürliche Weise aufgegeben, und der weite Geist realisiert sich, der Körper und Geist umfasst, einen selbst und die anderen, Praxis und Realisation, all dies ungetrennt. Das konkret zu erleben ist der Sinn eines Sesshins.

3.2.2006, 11 Uhr

In Zazen kann man, selbst wenn man auf Haltung und Atmung konzentriert ist, wahrnehmen, dass weiterhin Gedanken auftauchen. Manchmal auch Eindrücke, Wünsche und Erinnerungen. Sehr oft lässt sich unser Geist darauf ein und erzeugt alle möglichen geistigen Produkte. Man entweicht völlig aus dem gegenwärtigem Augenblick der Praxis, und Zazen läuft ab wie ein Traum, in dem man allen möglichen Täuschungen und Gedanken folgt.

Das bedeutet, dass oft die Konzentration auf Haltung und Atmung nicht ausreicht, um uns von unseren Anhaftungen zu befreien. Die Konzentration schafft die Bedingungen, die es ermöglichen, dass man sich von seinen Gedanken löst. Aber wenn man nicht ihre wahre Natur betrachtet, lässt man sich von seinen Gedanken verführen. Diesbezüglich sollte man sich die richtige Frage stellen, um seine Betrachtung zu vertiefen. Es geht nicht darum, darüber

nachzudenken, an was man denkt, sondern darum, sich zu fragen: „Woher kommt dieser Gedanke?“ oder „Was ist dieser Gedanke?“, „Was ist das?“ Mit dieser Art von Fragen haben die alten Meister ihre neuen Schüler empfangen, um sie zum Wesentlichen zu führen.

Als der junge *Hyakujo* zum ersten Mal Meister *Baso* begegnete, fragte dieser ihn: „Woher kommst du?“ *Hyakujo* antwortete einfach: „Ich komme von dem Kloster der großen Wolke.“ *Baso* fragte ihn: „Was erhoffst du dir davon, hierher zu kommen?“

Was hofft ihr zu erhalten, indem ihr hier her nach Schlagstein gekommen seid, um das Sesshin zu machen?

Hyakujo antwortete: „Ich bin gekommen um das *Dharma* Buddhas zu suchen.“ - Das heißt: „Ich bin gekommen um die Unterweisung zu suchen, die es jedem ermöglicht zu erwachen.“ Zugleich heißt es: „Ich bin gekommen, um die Essenz des Erwachens Buddhas zu suchen.“ Das ist das wirkliche *Bodaishin*.

Wenn man die Leute fragt, warum sie Zazen praktizieren, was sie suchen, erhält man alle möglichen Antworten. Es gibt viele Motive, warum jemand beginnt Zazen zu praktizieren, aber schließlich muss man sich auf den wesentlichen Punkt konzentrieren, zur wirklichen Dimension seiner Existenz zu erwachen, zur Wahrheit zu erwachen, die uns von allen Leidensursachen befreien kann. Das ist der Sinn des *Dharmas*, der Unterweisung von Buddha.

Auf die Antwort von *Hyakujo* hin stellte Meister *Baso* eine neue Frage: „Statt die Schatzkammer zu sehen, die dir gehört, bist du aufgebrochen und irrst weit von zu Hause entfernt herum. Ich habe hier wirklich überhaupt nichts. Was ist dieses *Dharma* Buddhas, das du suchst?“

Wenn man mit seiner Existenz unzufrieden ist, hat man den Eindruck, dass einem etwas fehlt, dass es etwas gibt, das einem entgeht und das sich bestimmt irgendwo befindet. Man bricht auf, um diesen Schatz zu suchen, von dem man glaubt, dass er unseren Mangel ausgleichen und unsere Erwartungen erfüllen könnte. Man begibt sich auf die Suche nach dem Weg. Man beginnt, andere diesbezüglich zu befragen und unterstellt dabei, dass jemand anderes über diesen Schatz verfügt und ihn uns geben kann.

Wenn man einem Meister begegnet, unterstellt man, dass der über den Schatz verfügt. Aber *Baso* besaß nichts, er machte nicht glauben, dass er irgendetwas besitzen würde oder etwas weiterzugeben hätte. Er hatte sich völlig von allem befreit, nicht nur von gewöhnlichen Objekten der Wünsche, wie zum Beispiel Geld, Macht, allen Quellen von Freuden. Er besaß nicht einmal die Wahrheit, das *Dharma*, das *Satori*, die Erleuchtung. All diese Objekte spiritueller Gier besaß er nicht. Zweifellos hatte er realisiert, dass das nicht fassbar ist. Denn es ist nicht etwas.

Ebenso heißt es im *Diamant-Sutra*, dass, als Buddha das Erwachen erlangte, er in Wirklichkeit nichts erlangte, nichts erhielt, nichts zurückbehielt, sodass er kein *Dharma* besaß, das er unterweisen konnte. Er ist einfach zu dem geworden, was er schon seit immer war, ohne Besitz, ohne irgendetwas, was trennt, ohne irgendetwas, was anhaftet.

Darauf hin sagte *Hyakujo*: „Bitte sagen Sie mir, worauf Sie anspielen, wenn Sie von der Schatzkammer sprechen, die mir gehört.“ *Baso* antwortete: „Das, was die Frage stellt, ist deine Schatzkammer. Das enthält absolut alles, wessen du bedarfst. Es fehlt nichts. Es ist da, damit du es frei nutzt. Warum also diese vergebliche Suche nach etwas außerhalb von dir?“ Auf diese letzte Frage von *Baso* hin realisierte *Hyakujo* das Erwachen. Er realisierte die wirkliche Natur seines Geistes, die nicht definiert, nicht ergriffen werden kann, die aber alles umfasst.

Mit diesem unbegrenzten Geist vertraut zu werden, mit dem Geist, der auf nichts verweilt, ist die wesentliche Praxis des Sesshins. Deshalb sind wir oft von weit gekommen, um endlich nach Hause zu kommen.

3.2.2006, 16.30 Uhr

Verbringt während Zazen nicht Zeit damit, dass ihr euren Gedanken folgt. Bleibt auf die Haltung konzentriert. Nehmt eure Atmung wahr. Betrachtet, was in euch selbst geschieht, ohne etwas ergreifen oder besitzen zu wollen, ohne an gut oder schlecht zu denken, an wahr oder falsch.

Wenn es euch nicht gelingt, eure Gedanken vorüberziehen zu lassen, könnt ihr euch fragen: „Was ist das?“ – so lange, bis ihr realisiert, dass diese Gedanken keine Substanz haben, dass es nichts gibt, woran man sich klammern kann. In diesem Augenblick werdet ihr die Freiheit des Geistes finden, der nicht verweilt, aber alles umfasst.

Dieser Geist ist unser wirklicher Schatz. Er ermöglicht es uns, in Kontakt mit der Wirklichkeit zu sein, so wie sie ist. Das ist wirkliches vertraut werden mit dem, was das Wort Sesshin bedeutet: *Se* bedeutet ‚vertraut sein mit‘ und *shin* ist der Geist, das Herz, die Essenz, die man nicht in der Ferne sucht.

Normalerweise sucht man draußen, weil man gelernt hat, seine Gedanken zu benutzen, um die Natur zu beherrschen, um andere zu kontrollieren, statt ihn zu benutzen, um selbst zu erwachen. Dazu muss man eine völlige Kehrtwendung machen. Das ist der Grund, warum wir vor einer Wand sitzen, um eine Umkehr der Gedanken zu einem selbst zu ermöglichen.

Nachdem er in dem Dialog mit Meister *Baso* erwacht war, verbrachte *Hyakujo* sechs Jahre mit *Baso*. Dann kehrte er in sein Ursprungsland zurück, um seinem alten Meister, der krank war, zu helfen. Dort verbarg er sich und blieb völlig unbemerkt. Dort schrieb er die ‚Abhandlung über die große Pforte des Erwachens‘. Als Meister *Baso* von diesem Text Kenntnis bekam, sagte er, dass *Hyakujo* wie eine große Perle sei, durch die das Licht überall frei und ohne Hindernis durchdringen würde.

Ab diesem Zeitpunkt sammelten sich viel Schüler um *Hyakujo*. Er praktizierte Zazen mit ihnen und stellte die ersten Regeln eines Zen-Klosters auf, die auch heute noch Grundlagen unserer Praxis sind. Er hielt auch viele Mondos. Ein Mönch hat sie aufgeschrieben. Nach ihm wird dieser Text die ‚Sammlung von Tsung Ching‘ genannt. Von ihr lasse ich mich für die Tage dieses Sesshins inspirieren.

Eines Tages begann *Hyakujo* seine Unterweisung an seine Schüler damit, dass er sagte: „Ich bin kein Schüler des Zen. In Wahrheit kann ich niemandem etwas anbieten. So kann ich Euch hier nichts lehren. Welchen Sinn hat es, dass Ihr Euch kniend vor mir aufhaltet? - Geht Euch ausruhen!“

Hyakujo war ein wirklich freier Mensch, der nichts besaß. Er hatte den Geist realisiert, der auf nichts verweilt. Er war nicht einmal der Zen-Schule verhaftet, deren Teil er war. Obwohl er ein großes Erwachen realisiert hatte, hatte er nichts erhalten. Während oft Leute, die ein bisschen wissen, andere unterweisen wollen, hatte er nichts. So konnte er seine Schüler wegschicken, damit sie sich ausruhten, d.h. ihren Geist aufgaben. Sie haben nichts von ihm erhalten. Also liefen sie auch nicht Gefahr, von ihm missbraucht zu werden. Sie konnten sich nur zu sich selbst umdrehen, d. h. den Blick nach innen wenden, und die leuchtende Perle entdecken, die niemandem gehört, aber überall leuchtet.

4.2.2006, 7 Uhr

Wenn man in Zazen damit fortfährt, sich auf Haltung und Atmung zu konzentrieren, beruhigt sich die geistige Aufgeregtheit. Der Geist wird klar und beginnt, wie ein Spiegel zu funktionieren. Man kann die Gedanken betrachten, die auftauchen. Unsere Wünsche, unsere Motive, unsere Zweifel, alle menschlichen Emotionen, die unser Leben ausmachen, beginnen sich im Spiegel von Zazen zu spiegeln. So kann man sich selbst kennen lernen.

Alle diese geistigen Fabrikate sind Ich. Aber wenn man sich darum bemüht, ein Ich in diesen gedanklichen Erzeugnissen zu ergreifen, kann man nur auf das Ich bezogene Vorstellungen sehen, nur Gedankenketten, das Ich selbst ist nicht fassbar. Wenn man das ganz vertraut realisiert, kann man sich tief von der Anhaftung an dieses Ego befreien. Das Ego ist lediglich eine Vorstellung, nur eine Spiegelung im Spiegel.

Indem man die Leerheit seiner Illusion erkennt, kann man das gleiche Erwachen realisieren wie *Shakyamuni Buddha*. Aber wenn man aus Buddha eine neue Wirklichkeit macht, etwas Substantielles, das man werden kann, hat man in Wirklichkeit nur die Anhaftung gewechselt. Man ist von der Anhaftung an das Ich zu der Anhaftung an Buddha gewechselt. Man ist nicht wirklich vorangekommen, denn der Geist ist nicht von aller Anhaftung befreit worden. Unglücklicherweise ist es das, was allgemein geschieht. Man glaubt auf dem Weg voran zu kommen, aber in Wirklichkeit wechselt man nur die Anhaftung. Deswegen kalligraphierte Meister *Deshimaru* oft auf die *Kyosakus* ‚Makumuso‘: Schafft keine Täuschungen. Täuscht euch nicht über euch selbst.

Eines Tages kam eine Gruppe von *Dharma*-Lehrenden, um Meister *Hyakujo* zu befragen. „Wir haben Fragen. Sind Sie bereit uns zu antworten?“ - „Ja. - Der Mond spiegelt sich im See. Ergreift ihn, wenn ihr möchtet.“

In den Zen-Dialogen symbolisiert der Mond immer das Erwachen, die tiefste Wahrheit, zu der jeder zu erwachen hofft. Der See ist der Geist, in dem sich diese Wahrheit spiegelt. Man kann auch sagen, der See sei alle Phänomene. Denn alle Phänomene sind der Geist. Alle Phänomene manifestieren die Wirklichkeit, so wie sie ist. Wie dem auch sei: Man kann die Spiegelung des Mondes im Wasser nicht ergreifen. Genauso wenig, wie man Buddha in Erklärungen erfassen kann, indem man Antworten auf seine Fragen bekommt.

Hyakujo schlägt vor, das Nichtfassbare zu erfassen, um durch die eigene Erfahrung zu realisieren, dass das Nichtfassbare wirklich nicht fassbar ist, und so den Geist aufzugeben, der immer etwas erlangen möchte. - Es ist wichtig, sich selbst durch die Erfahrung zu überzeugen.

Viele Menschen leiden und ihr Geist ist nicht in Frieden. Manche leiden aufgrund ihres Alltagslebens, andere leiden manchmal aufgrund des Weges: Sie möchten das *Satori*, das *Nirvana* erreichen und schaffen es nicht. Wie *Baso*, der Meister von *Hyakujo*, der Zazen praktizierte, um Buddha zu werden. Eines Tages konnte er dank seines Meisters *Nangaku* vertraut realisieren, dass man nicht Buddha werden kann, indem man Zazen praktiziert. Genauso wenig, wie ein Ziegel zu einem Spiegel werden kann. Aber wenn man die Praxis von Zazen fortsetzt, ohne sich zu bemühen Buddha zu werden, ohne das *Satori* erlangen zu wollen, wenn man den Geist des Erlangenwollens völlig aufgibt, ist diese Praxis selbst Buddha. Wenn wir uns mit dieser tiefsten Wirklichkeit harmonisieren, in der es nichts zu ergreifen gibt, nichts Substantielles und auch keinerlei Ego, das irgendetwas ergreifen kann, ist dies in sich selbst Befreiung.

4.2.2006, 11 Uhr

Heute morgen haben wir während der Zeremonie die *Soto-Zen-Linie* gesungen, von den 7 Buddhas der Vergangenheit über die achtundzwanzig indischen *Patriarchen*, die chinesischen *Patriarchen* zu den Meistern, die auf *Dogen* gefolgt sind. Unsere Zazen-Praxis hier in diesem *Dojo* hat ihren Ursprung im Erwachen, das Buddha in Zazen unter dem *Bodhibaum* realisiert hat. Man bezeugt ihm auf diese Weise Respekt und Dankbarkeit.

Alle, die in den Weg dieser Praxis eintreten, wünschen Buddha ähnlich zu werden. Das ist das 4. Gelübde des *Bodhisattvas*: ‚So vollkommen der Buddhaweg auch ist, ich gelobe ihn zu realisieren.‘ Regelmäßig stellen sich die Schüler unserer Schule die Frage: ‚Was ist Buddha?‘ Man bemüht sich eine Idee davon zu bekommen, die dann zu einem Ideal wird, das man nachzuahmen versucht. Das ging manchmal soweit, dass Buddha vergöttlicht und zu jemand sehr weit entfernten wurde.

Als die Mönche kamen, um *Hyakujo* zu befragen, fragten sie ihn: ‚Was ist Buddha?‘ *Hyakujo* hat sofort geantwortet: ‚Wenn diejenigen, die sich im Augenblick gegenüber dem See befinden, nicht Buddha sind, was ist es dann?‘ - Anders gesagt: ‚Wenn ihr, die ihr jetzt hier seid, nicht Buddha seid, was ist dann Buddha?‘

Buddha ist nicht etwas, das man erlangen kann, das man intellektuell verstehen kann, etwas, das Buddhisten definieren könnten, so wie Theologen zu definieren versuchen, was Gott ist und was nicht. Auch im Buddhismus haben die Schüler versucht, sich eine Vorstellung davon zu machen, was das *Nirvana*, was Buddha, was das *Satori* ist. Sie hatten die Tendenz einen Begriff daraus zu machen, eine Vorstellung, über die man dann diskutierte. Auf diese Weise bewegt man sich genau auf das Gegenteil des Erwachens Buddhas zu. Für *Shakyamuni* war der Ursprung als unserer Schwierigkeiten, unseres Leidens, dass wir uns Vorstellungen schaffen und uns dann an sie klammern. Wir klammern uns an die Gegenstände unserer Wahrnehmung, an die Idee, die wir uns von uns selbst machen, und letztlich klammern wir uns an die Idee, die wir uns vom Erwachen machen.

Als *Shakyamuni* erwachte, dann ist er genau zu dieser großen Täuschung erwacht. Er hat klar die Leerheit all seiner gedanklichen Konstrukte gesehen und hat sich bemüht, das seinen Schülern weiterzugeben. Aber selbst wenn er viel gesprochen hat, um zu lehren, so hat er doch nie gewollt, dass man sich an den Wortlaut seiner Äußerungen klammert, sondern dass man immer wieder zur Erfahrung zurückkehrt, zur Praxis selbst, der Praxis der Achtsamkeit auf das, was ist, so wie es ist, ohne all unsere gedanklichen Erzeugnisse hinzuzufügen. So ist der Weg, den er unterwiesen hat, ein Weg der Befreiung, der darin besteht, unablässig über all das hinauszugehen, was man glaubt erfassen zu können. Buddha selbst ist nicht fassbar, ist nicht definierbar. ‚Buddha‘ darf kein Nomen sein, sondern ist ein Verb. Es ist die Handlung des Erwachens, die Erfahrung des Erwachens. Diese Erfahrung ist immer jenseits Buddhas, jenseits jeder Substanz.

Wenn also die Schüler glauben, Buddha sei etwas außerhalb ihrer selbst, sagt ihnen *Hyakujo* - wie es auch sein eigener Meister *Baso* zu ihm gesagt hatte: ‚In Wirklichkeit seid ihr Buddha. Sucht Buddha nicht außerhalb! Erfahrt das Erwachen Buddhas in der Praxis.‘

Aber wenn man beginnt diesem Erwachen einen Inhalt zu verleihen, den man *Dharma* nennt, und beginnt, sich an dieses *Dharma* zu klammern, indem man daraus eine Doktrin macht, erklärt ein Meister wie *Hyakujo*: ‚Dieser arme Mönch, der ich bin, hat überhaupt kein *Dharma*, um andere zu befreien.‘ - So wie auch *Shakyamuni* selbst auf dem *Geierberg* plötzlich aufgehört hat zu lehren und einfach eine Blume nahm und zwischen seinen Fingern drehte. Die Handlung des Drehens der Blume, die Achtsamkeit auf die Handlung, so wie sie ist, jenseits jeder Sprache,

jeder Predigt, war seine tiefste Unterweisung, zu der *Mahakashyapa* erwachte. - Wie ihr wisst, ist das der Ursprung der Weitergabe des Zen geworden.

4.2.2006, 16.30 Uhr

Mondo

F: Ich praktiziere seit acht Jahren Zazen, aber ich habe manchmal das Gefühl, ich komme überhaupt nicht weiter. Ich bin immer noch genauso unkonzentriert wie am Anfang. Es läuft und läuft und läuft. Es gelingt mir vielleicht mal 10 Sekunden, daß ich dem zuschauen kann, daß ich das beobachten kann. Ich folge den Gedanken, es wird einfach nicht besser. Ist das normal?

RR: Nein, das ist nicht normal. Normal ist, daß immer Gedanken auftauchen. Es ist die Eigenschaft des Gehirns, immer Gedanken zu produzieren. Solange man lebt, funktioniert das Gehirn, und das Gehirn muss Gedanken produzieren. Die Neuronen tuschen immer Informationen aus. Wenn das aufhört, ist das Gehirn tot. - Zen ist kein Gehirntod.

Normalerweise ändert sich mit der Praxis unsere Haltung dem gegenüber, d.h. die Haltung, daß man sich nicht an die Gedanken klammert. Das Merkmal der Zazenpraxis ist, das wirklich vorüberziehen zu lassen. Natürlich wird man manchmal von einem Gedanken angezogen und folgt diesem Gedanken, ohne sich dessen bewußt zu sein, für einen Augenblick. Aber mit der Praxis der Konzentration kommt man normalerweise schnell zur Haltung und zur Atmung zurück und läßt den Gedanken los.

Im Alltag ist es genauso: Wenn man im Alltag durch etwas verletzt wird oder starkes Leid, ein starkes Gefühl empfindet, verschwindet das nicht mit der Praxis. Was man mit diesem psychischen Phänomen macht, ändert sich, unsere Haltung. Mit der Dauer der Praxis kommt man normalerweise dahin, nicht in diesen Gedanken zu verweilen, nicht auf dem zu verweilen, was geschieht, und sich davon nicht vorantreiben zu lassen.

Wenn dir das nicht gelingt, heißt das, daß du ein Problem mit deiner Konzentration hast. Du solltest dich also wirklich vorwiegend auf den Körper und auf die Atmung konzentrieren, wirklich zu den Grundlagen zurückkehren. Es gibt Dinge, die dir vielleicht dabei helfen können. Meister *Deshimaru* sagte, wenn man trotz der Konzentration auf Haltung und Atmung immer in *Sanran* ist, d.h. durch Gedanken gestört wird, muß man eher die Beobachtung praktizieren. Wenn du obwohl du auf Körper und Atmung konzentriert bist, trotzdem dich in *Sanran* spürst, *Sanran* dich vorwärts treibt und es dir nicht gelingt, *Sanran* zu beobachten, kann dir eine andere Form von Achtsamkeit helfen: Du kannst dich darauf konzentrieren, den Augenblick zu betrachten, in dem ein neuer Gedanke, ein neues Phänomen, erscheint, d.h. mit sehr großer Aufmerksamkeit betrachten, was als nächstes kommt. Nur das. Ich habe selbst erlebt, daß, wenn ich diese Art von Beobachtung praktizierte, sie die Phänomene erschöpft und anhält. Ein Phänomen erscheint und schnell verschwindet es. Nicht, indem man sich bemüht, den Gedanken zu eliminieren, sondern indem man wirklich schaut: „Was ist das eigentlich?“ „Was kommt da?“

F: Wenn ich diese Frage stelle, fange ich schon wieder an, darüber nachzudenken. Ich halte mir ständig selbst ein Kusen.

RR: In Wirklichkeit sind das Fragen, auf die man keine Antwort suchen sollte. Das sind keine Fragen, auf die man antworten sollte: „Ah das ist das. Daraus folgt dann das.“, usw. Denn

diese Art, eine Antwort auf die Frage: „Was ist das?“ zu geben, ist eine relative Art der Antwort: „Das weil dies, dies weil jenes.“ Das hört überhaupt nicht auf, das stimuliert das Denken. Auf die Frage: „Was ist das?“, sollte man keine Antwort geben. Einfach die Frage offen lassen.

Du mußt verstehen, daß kein Kusen, keine Erklärung, wirklich erfassen kann, was es ist. In dem Augenblick kommst du zu einer anderen Qualität des Sehens. Es ist einfach das. Dann fügst du keine innere Rede dazu. Einfach das. - Ich glaube, daß so zu praktizieren dir helfen wird.

F: Was manifestiert sich im Geist, was manifestiert sich im Körper und wie ist das beides miteinander verbunden?

RR: Es manifestiert sich viel. Darüber hinaus ändert sich das ständig. Im Geist sind es Gedanken, Gefühle, manchmal Wünsche. Im Körper sind es eher Empfindungen und Wahrnehmungen. Zwischen beiden besteht eine wechselseitige Abhängigkeit: Unsere körperlichen Empfindungen beeinflussen die Art und Weise, wie wir denken, aber umgekehrt beeinflusst auch die Art und Weise, wie wir denken, unseren Körper. Wenn man z.B. sehr depressiv denkt, verliert man den Appetit. Wenn man immer Angst und Stress hat, führt das zur Übersäuerung des Magens und dann möglicherweise zu einem Geschwür. Zwischen beiden besteht also eine Abhängigkeit.

Wenn man Zazen praktiziert, benützt man diese wechselseitige Abhängigkeit von Körper und Geist und kann sie tief empfinden. Sich auf diese Weise hinzusetzen und sich auf die unbewegliche Haltung des Körpers zu konzentrieren, ohne zu angespannt oder zu entspannt zu sein, sondern im Gleichgewicht, hilft die Stabilität des Geistes zu finden. - Wenn man z.B. im Liegen meditiert, schlafen die meisten Leute ein. Es ist sehr schwierig im Liegen zu meditieren. Aber wenn man wirklich auf die sitzende Haltung konzentriert ist, beeinflusst das den Geist. Das heißt nicht, daß es alle Probleme des Geistes löst, der Beleg dafür ist, daß viele Leute mit *Sanran* fortfahren. Aber es ist auf jeden Fall eine Hilfe.

In der Zen-Praxis legt man großen Wert darauf, mit dem Körper zu praktizieren. Wenn man zum Körper zurückkehrt, ist der Geist normalerweise viel gegenwärtiger, denn der Körper ist immer da, wo er ist, der Körper ist hier und jetzt. Selbst wenn in unserem Körper Spuren von unserem ganzen vergangenen Leben vorhanden sind, Schmerzen, die auf frühere Unfälle zurückzuführen sind, lebt der Körper hier und jetzt, während der Geist immer dem Hier und Jetzt entweicht. Er denkt an etwas anderes, an davor oder danach. Es hilft in dieser Situation, die geistige Haltung zu korrigieren und den Geist zur Erfahrung des Körpers, der in Zazen sitzt, zurückbringen. Das hilft, gegenwärtiger, achtsamer zu sein.

Und selbst wenn, wie eben schon angesprochen, alle möglichen Gedanken auftauchen, kann man sich von ihnen lösen, wenn man seine Aufmerksamkeit eher auf die Körperhaltung als auf die Gedanken legt. Statt von seinen Gedanken angezogen zu werden, kann man sie sehen und vorüber ziehen lassen. Das ist das grundlegende Prinzip von Zazen. Deshalb benutzt man den Körper.

Auch im Alltag ist es gut, wenn man geht, sich wirklich auf das Gehen zu konzentrieren. Wenn man isst, auf das Essen. Soweit wie möglich zur Achtsamkeit auf die Körperhaltung zu zurückzukehren, hilft den Frieden des Geistes zu finden.

Wenn das nicht reicht, kann man den Geist nutzen. Aber das ist schwieriger. Es ist schwieriger, die spirituellen Probleme mit dem Geist zu lösen, denn man läuft Gefahr in Kompliziertheit einzutauchen. Das ist manchmal wie Feuer mit Feuer löschen zu wollen. Aber es geht. Vor allem, indem man die rechte Beobachtung praktiziert. D.h. indem man sich die Frage stellt - wie ich eben schon sagte: „Was ist das?“ - Ich glaube, man sollte den Geist nicht benutzen, um irgendwelche Theorien und Erklärungen zu entwickeln, sondern um sich die richtige Frage zu stellen, die Frage, die wie ein Schwert ist, das die Kompliziertheiten durchtrennt.

Dogen sagte, dass es manchen Wesen nicht gelingt, das Erwachen in ihrem Leben zu realisieren, weil sie nicht dahin gekommen sind, die wirkliche Frage zu stellen. Sie stellen sich alle möglich Fragen, tausende von Fragen: „Warum dies?“, „Warum das?“, wie Kinder. Aber die wesentliche Frage stellen sie sich nicht. In dem Augenblick kann man nicht erwachen. Also es ist eine gute Verwendung deines Geistes, herauszufinden was die wirkliche Frage deines Lebens ist.

Man sollte nicht *Zazen* auf die Haltung reduzieren. Es gibt viele Leute, die sagen: „*Zazen* ist einfach eine Körperhaltung. Der *Godo* hat gesagt, der Körper ist sehr wichtig.“ Nein: Körper und Geist, gemeinsam. Aber die Konzentration des Geistes auf den Körper ist eine große Hilfe, um den Geist zu klären.

F: Wir haben heute morgen die Meister rezitiert. Haben die Meister, die sich die guten Fragen gestellt haben, ihr ganzes Leben gesehen, oder alle Leben, die existieren, oder all die Welten, die existieren, all die Universen, um das wirklich zu verstehen und dann die Blume zwischen den Fingern zu drehen und *Zazen* für nichts zu machen? Ist es ihnen wirklich möglich gewesen, aus ihrem Körper herauszutreten und all das zu betrachten?

RR: Wie machst du das?

F: Mir gelingt das nicht.

RR: Was gelingt dir nicht?

F: Mit meinem Geist aus meinem Körper herauszugehen, in andere Zeiten zu reisen.

RR: Buddha hat von der Nacht erzählt, als er das Erwachen erlangte - aber das war die Erfahrung *Buddha Shakyamunis* -, daß er gesehen hat, wie die Menschen in Abhängigkeit von ihrem vergangenen *Karma* geboren werden, wie sie aufgrund ihrer Wünsche leiden und wie sie aufgrund der Anhaftung an ihre *Bonnos* endlos wiedergeboren werden. Er hat auch gesehen, wie sich das bei ihm in seinen vorangegangenen Leben abgespielt hat.

Aber der wesentliche Punkt, die Frage, die er sich gestellt hat, war: „Was ist die Wurzel des Leidens?“ „Warum leidet man?“ Er ist zu dem Ergebnis gekommen, daß man leidet, weil man existiert, weil man geboren ist. Aber warum ist man geboren? - So ist er die ganze Kette der Bedingungen der Existenz durchgegangen. Man ist geboren, weil man in einem früheren Leben den Wunsch hatte, das Leben fortzusetzen, um den Gegenstand unserer Wünsche zu erlangen. Das entwickelt die Dynamik, die dazu führt, daß man wiedergeboren wird.

Warum das? - Weil man an Gegenständen haftet. - Warum haftet man an Gegenständen? - Weil man Wünsche hat. - Warum hat man Wünsche? - Weil man Sinnesorgane hat, die mit

den Objekten in Berührung kommen. - Warum hat man Sinnesorgane? - Weil man einen Körper hat. usw.

So hat er das Gesetz der 12 *Innen* entdeckt, d.h. den Prozess der Konditionierung, der uns im Rad des Lebens hält, der das Leben bedingt. Später hat Buddha es dann vorwärts erklärt, von der Unwissenheit aus, von der Verblendung, von der Tatsache, daß man nicht die wahre Natur der Existenz versteht. Deshalb klammert man sich an ein Ego. Ab dem Zeitpunkt, wo man sich an sein Ego klammert, konditioniert diese Anhaftung unsere Handlungen. Unsere Handlungen konditionieren unser Bewußtsein. Unser Bewußtsein konditioniert Körper und Geist. Körper und Geist konditionieren die Sinnesorgane. Die Sinnesorgane konditionieren den Kontakt. Der Kontakt konditioniert die Wünsche. Die Wünsche konditionieren die Anhaftungen. Die Anhaftungen konditionieren den Wunsch, in diesem Kreislauf weiter leben zu wollen. Das konditioniert die neue Geburt. Die neue Geburt ist die Bedingung dafür, daß wir wieder leiden, krank werden und wieder sterben werden. Das ist diese Kette.

Man kann die Kette in beide Richtungen verstehen. Buddha hat sich die Frage ausgehend vom Hier und Jetzt gestellt: Warum leide ich hier und jetzt? Er ist die Kette rückwärts durchgegangen, nach hinten hin. Um sie anderen Menschen zu erklären, ist er sie vorwärts durchgegangen

Das zu verstehen bedeutet letztlich zu sehen, daß in dem ganzen Prozess nur Konditionierungen sind, aber keine Substanz, zu sehen, daß das Leben nur aus Konditionierungen besteht, aus voneinander abhängigen Ursache und Wirkungen. Die Abwesenheit von Substanz zu sehen, bedeutet, das Nichtigo zu verstehen, zu verstehen, dass kein substanzielles Ego existiert. Das bedeutet, Nichtgeburt und Nichttod zu realisieren.

Bei der Geburt wird nicht wirklich ein Ego geboren. Es ist nur die Umformung von Ursachen und Wirkungen, die das Erscheinen eines Individuums mit fünf Aggregatzuständen bewirken. Aber all das hat nichts Substanzielles. Das, was geboren ist, ist einfach die Kombination von Elementen des Universums, wie die Welle die Kombination von Tropfen des Meeres ist, die in einem bestimmten Augenblick die Form einer Welle annehmen. Diese Welle ist nie vom Ozean getrennt. Man kann also sagen, daß sie weder Geburt noch Tod hat.

hat sie eine Geburt in dem Augenblick, in dem sie diese Form annimmt, und einen Tod in dem Augenblick, in dem sie am Ufer ausläuft. Aber diese Form hat nicht wirklich einen Anfang, denn sie war nie von dem getrennt, was sie konditioniert hat.

Das zu sehen, war das Erwachen Buddhas, das Erwachen zu einer Dimension völlig jenseits des Glaubens an ein menschliches Ego, zu einem Leben in Einheit mit dem ganzen Kosmos, ohne Trennungen. Man kann sagen, daß dies in gewisser Weise der Sinn eines religiösen Lebens ist, eines Lebens, in dem man wahrnimmt, daß man nur in Beziehungen lebt, daß es also kein getrenntes Ego gibt.

Das zu realisieren ist ein großes Erwachen. Buddha hat das in analytischer Weise realisiert, in dem er die Frage stellte: „Warum leide ich?“ Das beweist, dass sich eine Frage zu stellen und sie wirklich wie ein *Koan* zu behandeln, die Bedingung dafür ist, daß man erwacht. Anschließend hat Buddha immer wieder seinen Schüler geraten sich, keine nutzlosen Fragen zu stellen, sondern nur Fragen, die wichtig sind, um den Sinn des Lebens zu verstehen.

Das ist das Beispiel Buddhas. Wenn man auf dem Weg praktiziert, den Buddha unterwiesen hat, sollte man sich von seinem Beispiel inspirieren lassen. Aber es ist wahr, daß es heute eher selten ist, daß Menschen ihre früheren Leben sehen. Zu Buddhas Zeit war das Sehen aufeinander folgender Leben so in die indische Kultur eingepreßt, dass dieses Sehen spontan geschah. Buddha und seine Schüler sahen ihre früheren Leben. Das war ein übliches Phänomen. Aber in unserer Gesellschaft, die nicht diese Art von Glauben haben, ist es selten, daß Menschen diese Visionen haben. Aber ich glaube nicht, daß das notwendig ist. Notwendig ist es zu sehen, wie wir aufgrund von gedanklichen Konditionierungen, in denen wir gefangen sind, in unserem Leben von Augenblick zu Augenblick transmigrieren und wie wir uns davon befreien können.

„Was geschieht hier und jetzt?“ ist die Frage, die man betrachten muss.

F: Haben sich die Meister davon gelöst und das Ganze von oben betrachtet, so wie wenn sich ein Tropfen aus dem Meer lösen und das ganze von oben betrachten würde?

RR: Das weiß ich nicht. Ich kann dir sagen, wie ich Zazen praktiziere und wie die Meister der Vergangenheit das in ihren Werken zum Ausdruck gebracht haben.

Es ist nicht erforderlich, sich von der Welle zu lösen. Um zu sehen, worum es geht, genügendes, vertraut mit dem zu werden, was wir hier und jetzt sind, was wir leben. Um zu sehen, was dieser Körper ist, ist es nicht erforderlich, aus seinem Körper herauszugehen. Indem man mit dem Körper vertraut bleibt, kann man spüren, was er ist.

5.2.2006, 7 Uhr

Bringt eure Achtsamkeit immer wieder zurück auf das Hier des Körpers in der Haltung auf diesem *Zafu* in diesem *Dojo* in dieser *Sangha*. Und bringt eure Achtsamkeit immer wieder zurück auf das Jetzt der Einatmung, wenn ihr einatmet, und auf das Jetzt der Ausatmung, wenn ihr ausatmet.

Anfangs lernt man, seine Haltung zu korrigieren, die Wirbelsäule zu strecken, die Spannungen im Rücken und in den Schultern loszulassen, und man lernt auch, die Atmung zu vertiefen. Wenn man einmal in die Praxis eingetreten ist, hört man auf, seine Haltung oder Atmung bewusst korrigieren zu wollen, d.h. man gibt alle Absicht auf. Denn sobald es in der Praxis eine Absicht gibt, bedeutet das, dass man mit seinem persönlichen Bewusstsein praktiziert. Das heißt, dass es das Ego ist, das praktiziert. Dieses Ego, das die Quelle aller Anhaftungen ist.

Eines Tages fragte ein Mönch Meister *Hyakujo*: „Wie kann man das große *Parinirvana* erlangen?“, d.h. den Frieden des Geistes und die Auslöschung aller Leidensursachen. Das ist im Allgemeinen das Ideal, das alle Buddhisten verfolgen. *Hyakujo* antwortete: „Indem man die *samsarischen* Handlungen vermeidet.“ d.h. die Handlungen, die uns im Kreislauf von Leben und Tod gefangen halten, die Handlungen, die von Verblendung inspiriert werden, die den Zyklus der 12 *Innen* auslösen. Und er fügte hinzu: „Unreinheit zurückzuweisen und sich an Reinheit zu klammern oder das *Nirvana* zu suchen, sind *samsarische* Handlungen.“

Zum Beispiel ist es *samsarisches* Handeln, in Zazen die Gedanken zu verachten und sie zurückzuweisen. In einem Zustand des Nicht-Denkens verweilen zu wollen, ist ebenfalls *samsarisches* Handeln. Die Täuschungen zurückzuweisen und *Satori* erlangen zu wollen, ist auch *samsarisches* Handeln. In der Praxis etwas Besonderes zu suchen, ist ein *samsarisches* Handeln, das die Unzufriedenheit aufrecht erhält und verhindert, den richtigen Geistesfrieden zu

finden. Es ist die Manifestation des Egos, das nie zufrieden ist, das noch etwas möchte. Das ist eine subtile Form von Gier, die das Leiden am Leben hält und neue Wünsche anregt und Hass all demgegenüber, das sich dem entgegenstellt. Unreinheit zurückzuweisen und sich an Reinheit zu klammern, ist ebenfalls *samsarisches* Handeln. Denn Unreinheit besteht genau darin, Reinheit und Unreinheit einander gegenüberzustellen und unablässig Dualismen und Gegensätze zu schaffen.

Hyakujo fügte hinzu: „Seine Realisation zu proklamieren und diese Realisation zu beweisen, ist ebenfalls *samsarisches* Handeln. Ebenso wie die Unfähigkeit, sich von Regeln und Geboten zu lösen.“

Vorzugeben, erwacht zu sein, ist eine Manifestation des Egos, das glaubt, etwas erlangt zu haben. Realisieren, dass es in der Tiefe nichts zu erlangen gibt, und damit fortfahren, seine eigenen Täuschungen zu erhellen, ist die Praxis, der wir folgen.

Was Regeln und Gebote angeht, so stellen sie selbstverständlich eine Hilfe für die Praxis dar. In einem *Dojo*, in einer Gemeinschaft, sind Regeln erforderlich, und wir bedürfen der Gebote, um unsere Handlungen zu erhellen. Aber zu glauben, dass sich diesen Regeln und Geboten anzupassen, erlaubt, das Erwachen zu realisieren, ist ein Aberglaube. *Shakyamuni Buddha* selbst hat von Beginn seines Lehrens an seine Schüler davor gewarnt, sich an Regeln und Gebote zu klammern. Wir folgen ihnen, ohne uns an sie zu klammern, ohne uns an die Vorstellung zu klammern, in dieser Praxis irgendeinen Verdienst zu erzielen.

5.2.2006, 11 Uhr

Gestern habe ich darauf bestanden, dass es wichtig ist, sich die wahre Frage seines Lebens zu stellen. Jemand hat mich gefragt: „Was war die Frage der Meister der Vergangenheit?“ - Für jeden von ihnen war das ein bisschen anders. Aber im Grunde war es immer die gleiche Frage: Wie die Befreiung realisieren? Wie sich vom Leiden befreien? Wie in Einklang mit der Wirklichkeit leben? Anders gesagt: Wie ein erwachtes und - daraus folgend - glückliches Leben führen?

Dogen z.B. hatte die Unterweisung des *Tendai*-Buddhismus erhalten, in der es heißt, dass alle Wesen die Buddhanatur haben. Er fragte sich: „Wenn dem so ist, wenn alle Wesen die Natur des Erwachens haben, warum muss man sich dann anstrengen zu praktizieren?“ Anders gesagt: Wenn das Erwachen etwas Angeborenes ist, ist es nicht erforderlich, es zu erlangen.

Tatsächlich sind wir alle Teil der Wirklichkeit, so wie sie ist. Diese Realität ist nicht von uns getrennt und wir sind nicht von ihr getrennt. Aber selbst wenn wir dieser Meinung sind, bleibt dieser Gedanke ein nutzloses Dogma, wenn wir ihn nicht vertraut realisieren, d.h. er bleibt etwas, das unser Leben nicht beseelt, sondern nur ein Glaube, der den Geist trübt. Indem man sich auf die richtige Praxis konzentriert, wird diese Wirklichkeit unsere Wirklichkeit.

Das war auf jeden Fall das, was *Dogen* in *Zazen* realisiert hat, mit *shin jin datsu raku*. D.h. indem er in *Zazen* völlig eins wurde mit der Praxis von *Zazen* und so dem Geist aufgab, der Trennungen und Zweifel schafft. Sein ganzes Leben hat er sich bemüht, das weiterzugeben, nicht nur in *Zazen*, sondern in allen Aspekten des täglichen Lebens.

In dem Mondo mit *Hyakujo* hat der Mönch ihn letztlich gefragt: „Sagt uns bitte: Wie die Befreiung erlangen?“ - *Hyakujo* antwortete: „Ihr wart nie an irgendetwas gefesselt. So braucht ihr

nicht die Befreiung zu suchen. Begnügt euch damit, einfach aufrichtig zu praktizieren. Diese Verhaltensweise kann nicht übertroffen werden.“

Wenn man sich nicht wirklich tief diese Frage: „Wie die Befreiung erlangen?“ stellt, kann man nicht zu dem Verständnis kommen, dass niemand uns an irgendetwas gebunden hat. Man kann nicht zum Nichtzweifel kommen, ohne zuvor den tiefen Zweifel durchquert zu haben. Man kann eine Frage nicht beantworten, bevor man sich die Frage nicht tief gestellt hat. Wenn wir leiden, müssen wir uns fragen: „Warum?“, „Was geschieht da?“, „Was ist die Anhaftung, die sich genau jetzt manifestiert?“ und diese Frage nicht loslassen, ohne sie gelöst zu haben, ohne ganz vertraut zu realisieren, dass es niemanden gibt, der anhaften könnte, und dass es keinerlei Objekt gibt, an das man sich wirklich klammern könnte. - Aber kommt nicht zu schnell zu dieser Antwort!

Die ersten Patriarchen des Zen in China haben sich alle sehr stark mit dieser Frage konfrontiert. *Eka*, um mit ihm zu beginnen, bis zu dem Punkt, dass er eine Nacht im Schnee verbrachte und sich den Arm abschnitt, um *Bodhidharma* zu bitten, seinen leidenden Geist zu befrieden. „Zeige mir deinen Geist!“ Das war eine wirkliche Frage, die zu einer wirklichen Antwort führte. „Mein Geist ist nicht fassbar, *shin fuka toku!*“ - Eine wirkliche Befreiung.

Sosan, der Lepra hatte, traf auf *Eka*: „Aufgrund meiner vergangenen Irrtümer, meiner Sünden, meines schlechten *Karmas* habe ich Lepra bekommen. Bitte helft mir, dieses *Karma* zu reinigen!“ – „Zeige mir deine Fehler!“ – „Diese Fehler sind nicht fassbar. Hier und jetzt kann ich sie nicht ergreifen.“ – „Also bist du von ihnen gereinigt.“ *Sosan* wurde gesund und wurde der dritte Patriarch.

Doshin traf ihn eines Tages und sagte: „Ich leide an meinen Anhaftungen. Helft mir mich zu befreien!“ - „Wer hat dich angeheftet?“ – „Niemand.“ – „Warum suchst du dann die Befreiung?“

Immer die gleiche Frage und letztlich immer die gleiche Antwort. Aber diese Geschichten zu kennen und die Antworten zu wissen, die Geschichte des Zen zu studieren, Bücher über das Erwachen zu lesen, ermöglicht es nicht, dieses Erwachen zu realisieren. Niemand kann vermeiden, ans Ende dieser Frage zu gehen, um befreit aus dieser Konfrontation herauszukommen. Also weicht den Schwierigkeiten nicht aus, sucht nicht die Einfachheit, begnügt euch nicht mit Dogmen und Glaubensvorstellungen, einschließlich der Unterweisungen des Zen. Benutzt alle Phänomene eures Lebens, um eure wirkliche, tiefe Frage zu klären!

So werden alle Phänomene zum *Genjo-Koan*. Es gibt kein Hindernis mehr auf dem Weg. Denn das, was wir für Hindernisse halten, sind Gelegenheiten zu erwachen, wie die Symptome einer Krankheit die Möglichkeit ihrer Heilung sind. Die *Sangha* ist die Gemeinschaft, in der wir uns wechselseitig anregen müssen, um diese Befreiung authentisch zu realisieren. Das ist sehr viel wichtiger als die eigene Position, als die Anerkennung, die man erlangen kann. Meister *Deshimaru* sagte immer wieder: „Begnügt Euch nicht damit, Blätter und Äste abzuschneiden, sondern konzentriert Euch immer auf die Wurzeln!“